

EFFECTOS DE LA APLICACIÓN DE UN PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS  
PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS  
ESTUDIANTES DE DEPORTE UNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD DE  
PAMPLONA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN OPCIÓN AL GRADO ESPECIALISTA EN  
EDUCACION PARA LA RECREACION COMUNITARIA

AUTOR:

MS.C: JOHAN MANUEL FERREBUS SILVA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

ESPECIALIZACION EN EDUCACION PARA LA EDUCACION

PAMPLONA

2016

EFFECTOS DE LA APLICACIÓN DE UN PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS  
PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS  
ESTUDIANTES DE DEPORTE UNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD DE  
PAMPLONA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN OPCIÓN AL GRADO ESPECIALISTA EN  
EDUCACION PARA LA RECREACION COMUNITARIA

AUTOR:

MS.C: JOHAN MANUEL FERREBUS SILVA

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO:

NELSON ADOLFO MARIÑO LANDAZABAL Ph.D

CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEL DEPORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

ESPECIALIZACION EN EDUCACION PARA LA EDUCACION

PAMPLONA

2016

## AGRADECIMIENTOS

*Gracias a dios por hacer posible la realización y culminación de este  
preciado trabajo.*

*A mi hijo que es mi motor*

*Agradezco a la Universidad de Pamplona y mi asesor Nelson Adolfo  
Mariño Landazábal*

*A todas las personas que aportaron a la realización de esta  
investigación.*

## DEDICATORIA

*A Dios, por permitirme disfrutar y compartir con mi familia por lo importante que este logro a nivel personal.*

*A mi madre, por su apoyo condicional en mi vida académica.*

*A mi hijo, amigos que siempre me apoyaron para seguir adelante en mis estudios.*

## TABLA DE CONTENIDO

Resumen

Introducción

Capítulo I

1. Problema

1.1 Título

1.2 Justificación

1.3 Descripción del Problema

1.4 Formulación del Problema

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

1.5.2 Objetivos Específicos

Capítulo II

2. Marco Teórico

2.1 Antecedentes

2.2 Marco Conceptual

2.

Capítulo III

3. Metodología de la Investigación

3.1 Enfoque Epistemológico

3.2 Diseño de la Investigación

3.3 Tipo de Investigación

3.4 Población y Muestra

3.4.1 Población

3.4.2 Muestra y Tipo de Muestreo

3.5 Métodos y Técnicas para la recolección de la información

3.5.1 Método Cuasi experimental

Capítulo IV

4. Análisis de Resultados

5. Discusión

6. Conclusiones

7. Recomendaciones

Bibliografía

Anexos

## **RESUMEN**

Este proyecto de investigación tiene como principal objeto la aplicación de un plan de actividades recreativas en los estudiantes de deporte universitario de la universidad de pamplona, en la cual se realizaron varias tareas en el trabajo de investigación. Inicialmente se realizó una extensa revisión bibliográfica tanto en inglés como en español, a nivel regional, nacional, internacional y así tener una fundamentación teórica actualizada referente al tema, en segunda medida se aplicó una encuesta a los estudiantes universitarios para conocer cuáles eran los problemas que se presentaban de cuanto a las relaciones interpersonales al momento de desarrollo de las clases. Finalmente se realizó la intervención a través de actividades recreativas a lo largo de 8 semanas, lo cual nos permitió discutir con otros estudios y autores referentes los resultados obtenido por medio del análisis estadístico.

**Palabras clave:** actividades recreativas, relaciones interpersonales, estudiantes universitarios.

## INTRODUCCIÓN

Las actividades recreativas, son aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, debido a que no se busca una competencia ni logro completo. Camerino y Castañer (1988).

Con relación al tiempo libre Touraine (1973) plantea que nace como tiempo liberado del trabajo, donde se realiza una liberación de la cultura jerarquizada para poder seguir fundamentándose el concepto como tiempo libre. Munné (1980) señala que el tiempo libre, es calificado como las horas de no trabajo, y libertad en el tiempo, en tanto libre disposición de ese tiempo considerando la libertad ideológica y psicológica.

El siguiente trabajo de investigación de la especialización en educación comunitaria tiene como parte fundamental el desarrollo de un plan de actividades recreativas en los jóvenes universitarios de la universidad de pamplona para observar como son las relaciones inter personales al momento del desarrollo de las clases de deporte universitario.

En el presente trabajo de investigación proponemos el desarrollo de un plan de actividades recreativas planificadas de la mejor manera orientada para el buen uso del tiempo libre en un grupo de jóvenes universitarios, para la interacción personal en cada uno de los participantes, y que compartan un momento de gozo y alegría por medio de la recreación.

De igual forma, se busca que los jóvenes universitarios realicen la práctica de diferentes actividades recreativas para el desarrollo de una mejor calidad de vida.

A diario podemos notar que, con los avances tecnológicos, los jóvenes universitarios se han envuelto en ese mundo de la globalización, lo que ha contribuido al sedentarismo de los jóvenes y por lo tanto la pérdida de interés por las actividades recreativas.

En todo lo observado en los jóvenes universitarios, se pretende la elaboración del siguiente trabajo de investigación el cual está conformado por:

En el primer capítulo, donde se dará a conocer la problemática en general sobre el objeto de estudio y objetivos de la investigación los cuales son importante para analizar la influencia de las actividades recreativas sobre el bienestar de los estudiantes universitarios que hicieron parte de esta investigación.

En el segundo capítulo, se hace un extenso análisis documental sobre el objeto de estudio partiendo de los términos de actividades recreativas en jóvenes universitarios y detallando otras investigaciones sobre actividades recreativas para las relaciones interpersonales tanto a nivel internacional e nacional.

En tercer capítulo, damos a conocer la metodología de la investigación la cual tenemos como nombre actividades recreativas para mejorar las relaciones interpersonales, con un estudio descriptivo evaluativo con intervención de 8 semanas, utilizando el desarrollo de un plan de actividades recreativas y así analizar la influencia que tuvo el plan recreativo propuesto para el mejoramiento de las relaciones interpersonales en los estudiantes universitarios, para luego por medio del análisis estadísticos observar los efectos del plan y

elaborar la discusión para finalmente poder plantear ciertas recomendaciones y conclusiones con relación a los objetivos planteados en la investigación.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 Título**

2 EFECTOS DE LA APLICACIÓN DE UN PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ESTUDIANTES DE DEPORTE UNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

#### **2.1 JUSTIFICACIÓN**

En primer momento para la intervención sobre el mejoramiento de las relaciones interpersonales en los estudiantes universitarios, de deporte universitario de la universidad de pamplona, es detectar el grupo que se pueda beneficiar con la intervención de programa recreativo.

Por la necesidad de la formación personal e importancia de la unidad grupal, solidaridad, amistad, compañerismo y de contribuir a mejorar las relaciones interpersonales de los jóvenes de deporte universitario de la “universidad de Pamplona” es que se decide realizar este trabajo, a partir de conocer las regularidades socio - culturales fundamentales de los grupos en que se trabaja, se determina un plan de actividades recreativas que cubran la necesidad de lograr la formación de un verdadero autocontrol relacionado con la capacidad de actuar en comunidad y en grupo de la mejor manera.

La recreación es de mucha importancia en las personas y es por esto que buscamos por medio del desarrollo del plan de actividades recreativas mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes de deporte universitarios para una mejor calidad de vida y por ende por medio de la recreación buscar una mejor satisfacción personal y así cada día tomen conciencia de lo importancia que la recreación tiene dado que mejora el desarrollo bio-psico-social en los jóvenes universitarios de la universidad de pamplona.

Por medio del plan de actividades recreativas buscamos el mejoramiento de la calidad de vida de los jóvenes universitarios, sabiendo que la recreación es una necesidad en los seres humanos para la interacción con los demás y por medio de la recreación le va a posibilitar alcanzar una mejor calidad de vida durante el desarrollo de las sesiones de las actividades recreativas.

La recreación es un derecho humano básico, como son la educación, el trabajo y la salud. Nadie debe verse privado de este derecho por razones de género, orientación sexual, edad, raza, credo, estado de salud, discapacidad o condición económica. El desarrollo del ocio se facilita a través de la provisión de las condiciones de vida básicas como la seguridad, el cobijo, los ingresos, la educación, los recursos sostenibles, la equidad y la justicia social.

La Recreación Física es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Una definición más actual se aporta por A, Pérez (2003) quien la considera como es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica,

profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Las actividades físicas recreativas pueden realizarse de forma individual u organizada; la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el plan, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad a un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, se asume que la dirección de la actividad es asumida por el participante, Pérez, A, (2003),

La recreación se considera una condición, en ocasiones definida como un estado del ser, una disposición de ánimo o una cualidad de la experiencia, que se distingue por la libertad que percibe el individuo para actuar, se trata de algo placentero, que está motivado intrínsecamente, puesto que constituye un fin en sí mismo y es valioso de por sí, aunque no quiere decir que lo que el individuo elige es necesariamente aprobado o "sano"; y puede estar en todos los tiempos y espacios del sujeto.

La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad.

Por medio del desarrollo del plan de actividades recreativas pretendemos mejorar las relaciones interpersonales en los jóvenes universitarios contribuyendo en el desarrollo personal y social de cada uno de los participantes del estudio.

## **2.2 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

En toda la población estudiantil de la universidad de Pamplona existen problemas de relaciones interpersonales durante el desarrollo de las clases de deporte universitario, lo que queremos buscar es que por medio de las actividades recreativas las personas tengan un mejor afianzamiento con los demás compañeros durante las clases, y que vean que por medio de la recreación, cada día sus relaciones interpersonales mejoren al momento de aplicarle actividades relacionadas con la recreación para una mejor calidad de vida.

La mayoría de los estudiantes de deporte universitario en su diario vivir tienen muchos problemas de relaciones interpersonales ya sea dependiendo de la cultura de donde vienen, o por las diferentes carreras que cada quien estudia, por medio de la recreación buscaremos cubrir todos estos problemas de relaciones interpersonales para así tener una mejor calidad de vida.

De igual manera durante el desarrollo de las clases de deporte universitario nos damos cuenta que muchas personas no quieren realizar actividades recreativas debido que no tienen esa conciencia de lo importante que es la recreación en su diario vivir para una mejor relación interpersonal durante las clases, y que esas mismas actividades en un futuro servirán de bien durante su vida laboral.

Para Cruz. (2003): “el éxito que se experimenta en la vida depende en gran parte de la manera como nos relacionemos con las demás personas, y la base de estas relaciones interpersonales es la comunicación.”

Bisquera. (2003). Considera que una relación interpersonal “es una interacción recíproca entre dos o más personas.” Se trata de relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social.

Oliveros. (2004). al establecer las características de las relaciones interpersonales se debe tomar en cuenta diversos aspectos como lo son: Honestidad y sinceridad, Respeto y afirmación, Compasión, Compresión y sabiduría, Habilidades interpersonales y Destrezas.

De acuerdo a la extensa revisión bibliográfica, la experiencia como docente – investigador de estos estudiantes universitarios surge la necesidad de plasmar el siguiente problema científico.

## **2.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo influye la aplicación de un plan de actividades recreativas para el mejoramiento de las relaciones interpersonales de los estudiantes de deporte universitario?

## **2.4 OBJETIVOS**

### **2.4.1 OBJETIVO GENERAL**

Fortalecer las relaciones interpersonales de los estudiantes de deporte universitario por medio la aplicación de un plan de actividades recreativas.

### **2.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Diseñar y aplicar un instrumento que nos determine el nivel de satisfacción que se encuentran los estudiantes en cuanto a las relaciones interpersonales.

Aplicar un plan de actividades recreativas que nos permita detallar los beneficios para el mejoramiento de las relaciones interpersonales del estudiante universitario.

Desarrollar sesiones de actividades recreativas que contribuyan a una mejor relación personal y confianza con los compañeros.

Estimular en los estudiantes la práctica de actividades recreativas las cuales facilite una mejor relación interpersonal durante el desarrollo de las mismas.

### **HIPOTESIS AFIRMATIVA**

Si se aplica una metodología de un plan de actividades recreativas se obtendrán mejoras significativas en las relaciones interpersonales de los estudiantes de deporte universitario de la universidad de pamplona.

### **HIPÓTESIS NULA**

Si se aplica una metodología de un plan de actividades recreativas no se obtendrán mejoras significativas de las relaciones interpersonales en los estudiantes de deporte universitario de la universidad de pamplona.

### **VARIABLES**

#### **VARIABLE INDEPENDIENTE**

Mejorar las relaciones interpersonales del estudiante universitario

## VARIABLE DEPENDIENTE

Metodología de un plan de actividades recreativas

## CAPITULO II

### MARCO TEORICO

#### 2.1 ANTECEDENTES

En la universidad del valle – Colombia se presentó en el año (2011) la investigación denominada FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES A PARTIR DE UN PROGRAMA DE RECREACIÓN, dirigida por Manzano y Gómez, el propósito de la investigación fue determinar como por medio de las actividades recreativas se mejoran las relaciones interpersonales en las personas contribuyendo en enriquecimiento personal y colectivo.

En el año (2009), Castillo, M, Cruces, D, Ormeño, C, Alvornoz, S, PRINCIPALES INTERESES DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS POR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS DURANTE SU FORMACIÓN, desarrollaron un estudio donde conocieron como los estudiantes universitarios por medio de las actividades recreativas y físicas, contribuyen en la motivación y el interés por la práctica de actividades recreativas para el desarrollo de la motivación durante sus estudios.

En el año (2012), Yildiz,M, Sahan, H, Tekin, M, Yasar, D, Devecioglu, S, en su estudio EXAMINATION OF RECREATION LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS WITH REGARD TO VARIOUS VARIABLES, el cual consistió en analizar en diferentes universidades de china, como eran los niveles de recreación y participación de las actividades recreativas, para una mayor participación social y personal al momento de elegir la participación de actividades recreativas.

En el año (2014) el grupo de trabajo Urzua, A; Gomez,E; Glass, R; desarrollaron un estudio en diferentes universidades de estados unidos, denominado RECREATION, INTERCULTURAL FRIENDSHIP, AND INTERNATIONALSTUDENTS' ADAPTATION TO COLLEGE BY REGION OF ORIGIN, que consistió en analizar la influencia de la amistad, la participación recreativa, y adaptación de los diferentes estudiantes que llegan a estudiar a estado unidos, y como se relacionan al momento de hacer diferentes practicas recreativas en los estudiantes.

En el año (2014), Aran, S. publica un estudio denominado A CASE STUDY ON DEFINING LEISURE TIME MOTIVATION OF RECREATION STUDENTS, en el cual explica que los estudiantes de la universidad estatal participan de actividades de recreación para mantener una alta motivación en los estudiantes que hacen participe de las actividades.

## **MARCO CONCEPTUAL**

### **CONCEPTOS DE RECREACIÓN**

La Recreación Física es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el

descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Una definición más actual se aporta por A, Pérez (2003) quien la considera como es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

La recreación se considera una condición, en ocasiones definida como un estado del ser, una disposición de ánimo o una cualidad de la experiencia, que se distingue por la libertad que percibe el individuo para actuar, se trata de algo placentero, que está motivado intrínsecamente, puesto que constituye un fin en sí mismo y es valioso de por sí, aunque no quiere decir que lo que el individuo elige es necesariamente aprobado o "sano"; y puede estar en todos los tiempos y espacios del sujeto.

las principales características socio-psicológicas de la recreación, en todas sus formas se encuentran que las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa; las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata; el elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación y la recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

Y en las partes componentes de la Recreación como fenómeno socio-cultural Pérez, Aldo (2003) distingue cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; entre ellos se distinguen:

- ✓ El tiempo de la Recreación, tiempo libre.
- ✓ Las actividades en una función recreativa.
- ✓ Necesidad recreativa.
- ✓ El espacio para la recreación.

La Recreación es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad.

James, P, (2009).

La actividad recreativa tiene una gran importancia en la vida social y en el bienestar físico y espiritual de los seres humanos. La Recreación es un fenómeno social que ha sido estudiado desde diversas perspectivas por diferentes autores, de modo similar las características y conceptualización de las actividades recreativas que se desarrollan en diferentes contextos dentro de estos se encuentra la comunidad.

Blázquez(1992).Comenta en relación con la labor de selección que deben hacer los profesionales antes de poner en práctica una sección bien sea, de Educación Física, que de dinamización en tiempo libre que frecuentemente estamos acostumbrados a usar juegos, actividades pero sin saber por qué la estamos utilizando. A la hora de seleccionar un juego o actividad debemos pensar que este en consecuencia con el nivel de desarrollo del individuo, es por ello que para seleccionar un juego o actividad se deben de tener en cuenta distintos aspectos tales como:

- ¿Es motivante?

- ¿Permite la mejoría cuantitativa de las actividades motrices?
- ¿Permite conseguir los objetivos propuestos?

La Recreación, concebida como un proceso integrador, dinámico y evolutivo dentro del sistema escolar, pretende satisfacer necesidades individuales, grupales, institucionales y comunitarias, donde el docente asuma sus funciones orientadoras, como agente promotor de cambio y debe integrarse al sistema educativo, la teoría considera al hombre como un ser con potenciales, capaz de desarrollarlas y llegar hasta la autorrealización, entre las habilidades que el hombre puede lograr está las relaciones humanas, el ser humano debe ser orientado, encaminado para que entienda a sus semejantes y a sí mismo.

Hernández, (1993), señala los valores de la recreación de acuerdo a la tipificación Maslow de las necesidades estas son:

a) Valores Filosóficos: Aumento de la capacidad cardiopulmonar y cardiorrespiratorio del Hombre, una tonicidad muscular que con lleva a la fuerza, energía, vigor y resistencia. Un desarrollo de destreza y habilidades mediante una adecuada coordinación oculomanual y oculo podal. Una efectiva disposición en la forma de hábitos Recreativos y deportivo que influyen en el aseo personal, en la prevención y en el buen uso del tiempo libre.

b) Valores Sociológicos: La recreación es un elemento que influyen en las relaciones humanas, como fenómenos sociales trascienden reediciones, cultura y épocas, estimula en el individuo el sentido de tolerancia, compañerismo, respeto, responsabilidad, honestidad, sinceridad y amistad de manera de y grupal; en un ambiente de democracia y seguridad social. La recreación social es un elemento de comunicación no verbal que influye poderosamente en el mejoramiento de familia, de la escuela y a la comunidad. Todo esto

bajo un marco holístico de espíritu, cuerpo y mente, integrados y equilibrados en denominador común: La recreación.

c) Valor Psicológico: La recreación es un elemento que permite la liberación de la energía física y psíquica de una manera agradable durante el tiempo libre, originando una tranquilidad mental.

d) Valor Económico: La recreación es un elemento importante de la adecuada utilización del tiempo. Se racionaliza y optimiza más el tiempo para el recreo, de allí que las infraestructuras recreativas y deportivas son en sí; Una fuente económica significativa y poderosa en el proceso económico del país.

e) Valores Ambientales: La recreación es un medio de la educación ambiental, mediante el uso racional del ambiente con fines recreativos; el sentido de preservación y contemplación del ambiente depende de una buena educación del uso del tiempo libre, en función del uso de los parques, playas, montañas y jardines.

f) Valor Espiritual: La recreación es un medio de comunicación esencial y psicológico que le permite al individuo fortalecerse y engrandecerse, su espíritu y deseo de superación.

Tipos de Recreación:

Según Ramos, (1986), existen dos tipos de recreación, estas son: Activa y Pasiva.

**Recreación Activa:** Conjunto de actividades dirigidas al esparcimiento y al ejercicio de disciplinas lúdicas, artísticas o deportivas, que tienen como fin la salud física, y mental.

**Recreación Pasiva:** Conjunto de acciones y medidas dirigidas al ejercicio de actividades contemplativas, que tienen como fin el disfrute escénico y la salud física y mental, para las

cuales tan solo se requieren equipamientos mínimos de muy bajo impacto ambiental, tales como senderos peatonales, miradores paisajísticos, observatorios y mobiliarios propios de las actividades contemplativas.

## **BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN**

La recreación no solo nos beneficia materialmente, sino que también espiritualmente nos da el granito de arena que le corresponde poner. Otros de los beneficios de los que ella demás se encarga son los siguientes:

Fisiológicos. - Todas las actividades que se hagan con el fin de elevar nuestro nivel cultural es siempre un beneficio para nuestro organismo.

Psicológicos.- Mejora nuestra vida así como nuestra autoestima, la seguridad derogada en uno mismo. La ventaja y poderío de habilidades, destrezas y manejo de cómo enfrentarnos hacia nuestros propios problemas.

Sociales.- Nos ayuda al fortalecimiento y enriquecimiento de integración de nosotros mismos con la sociedad. Nos ayuda a ser más sociables, más independientes, mas compañeristas por nosotros mismos y con nuestros propios esfuerzos. Mejora nuestras relaciones humanas.

las actividades recreativas "aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos

estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los procesos comunitarios y su empatía que se puede generar la aplicación de un nuevo tratamiento pedagógico y no especialización ya que no se busca una competencia ni logro completo". Camerino y Castañer. (1988).

## **CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS**

Múltiples son los autores que han resumido las principales características de las actividades recreativas, entre ellos F. Ureñas (1992), M. Hernández y L. Gallardo (1994), J. Torres (1997), C. Lezama (2000)

A continuación, se muestran las características de la actividad recreativa según M. Vigo citado por A. Pérez (2003) asumidas por el presente autor.

- ✓ Es voluntaria, no es compulsada.
- ✓ Es de participación gozosa, de felicidad.
- ✓ No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- ✓ Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- ✓ Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- ✓ Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- ✓ Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

- ✓ Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- ✓ Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- ✓ Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

## **RELACIONES INTERPERSONALES**

las relaciones interpersonales son contactos profundos o superficiales que existen entre las personas durante la realización de cualquier actividad. Velásquez, M.

Es la interacción por medio de la comunicación que se desarrolla o se entabla entre una persona y al grupo al cual pertenece. Ehlermann, G.

Es la capacidad que tenemos para trabajar juntos con una meta definida, haciendo del trabajo diario una oportunidad de vida para uno mismo y los seres que nos rodean, Cifuentes, C.

## **CARACTERÍSTICAS DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES**

Según Oliveros (2004), al establecer las características de las relaciones interpersonales se debe tomar en cuenta diversos aspectos como lo son: Honestidad y sinceridad, Respeto y afirmación, Compasión, Compresión y sabiduría, Habilidades interpersonales y Destrezas.

Según Cruz (2003), “el éxito que se experimenta en la vida depende en gran parte de la manera como nos relacionemos con las demás personas, y la base de estas relaciones interpersonales es la comunicación.” Hablo particularmente de la manera en que solemos hablarles a aquellos con quienes usualmente entramos en contacto a diario, nuestros hijos, esposos, amigos o compañeros de trabajo. Muchas veces, ya sea en forma pública o

privada, se hacen referencia a otras personas en términos poco constructivos, especialmente cuando ellas se encuentran ausentes. Siempre se ha creído que es una buena regla el referirse a otras personas en los términos en que se quisieran que ellos se refiriesen a otros.

Las relaciones personales desde mi punto de vista y relacionado con la recreación son de vital importancia en el desarrollo para mejorar la relación de la personas, con mi experiencia como educador físico e detallado como por medio de la recreación la personas toman muchas confianza al momento de hacer partícipe de dicha actividad recreativa que se plante, de igual forma día tras día en todo lo que tiene que ver con el ámbito recreativo buscamos la satisfacción personal y amor por la recreación para el desarrollo de una mejor calidad de vida, y por ende un mejor desenvolvimiento en la comunidad donde no encontremos conviviendo.

## **CAPITULO III**

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

Este proyecto se desarrolla como una investigación descriptiva evaluativa como lo explica Tamayo y Tamayo M. la investigación descriptiva comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre grupo de personas, grupo o cosas, se conduce o funciona en presente.

#### **TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Según Bunge(1969). La investigación se enmarca bajo un enfoque descriptivo consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables.

#### **POBLACIÓN Y MUESTRA**

60 jóvenes universitarios de la universidad de pamplona (n=60). Entre 18 y 23 años con una distribución de 28 mujeres y 32 hombres.

## **MUESTRA**

40 jóvenes universitarios comprendidas entre 18 y 23 años de la universidad de pamplona.

La muestra es obtenida con el fin de investigar, a partir del conocimiento de sus características particulares y las propiedades de una población, Balestrini (1997).

## **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN**

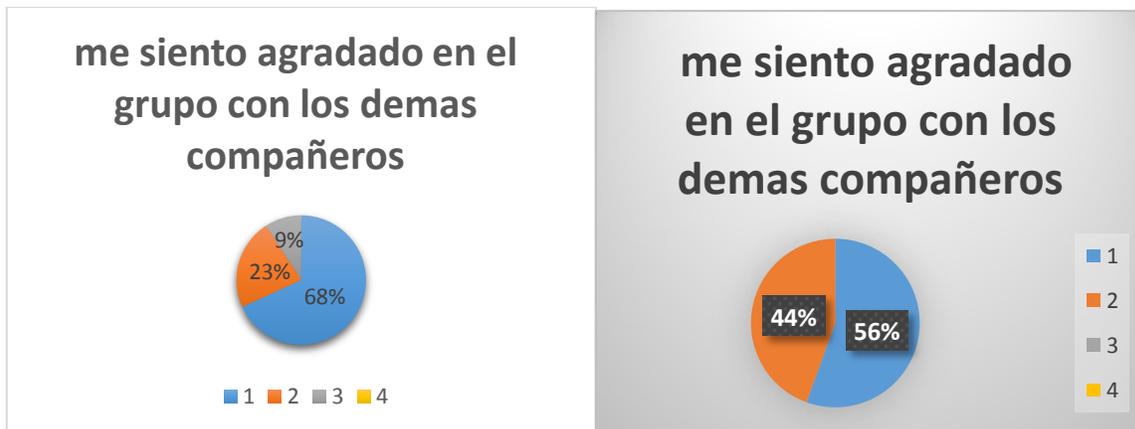
Para la recolección de datos se utilizó la encuesta teniendo en cuenta los conceptos de Arias F. (1997), donde nos dice que la encuesta es un método o técnica que consiste en obtener información acerca de un grupo de individuos. Puede ser oral (entrevista) o escrita (cuestionario).

## CAPITULO IV

### 4. Análisis de Resultados

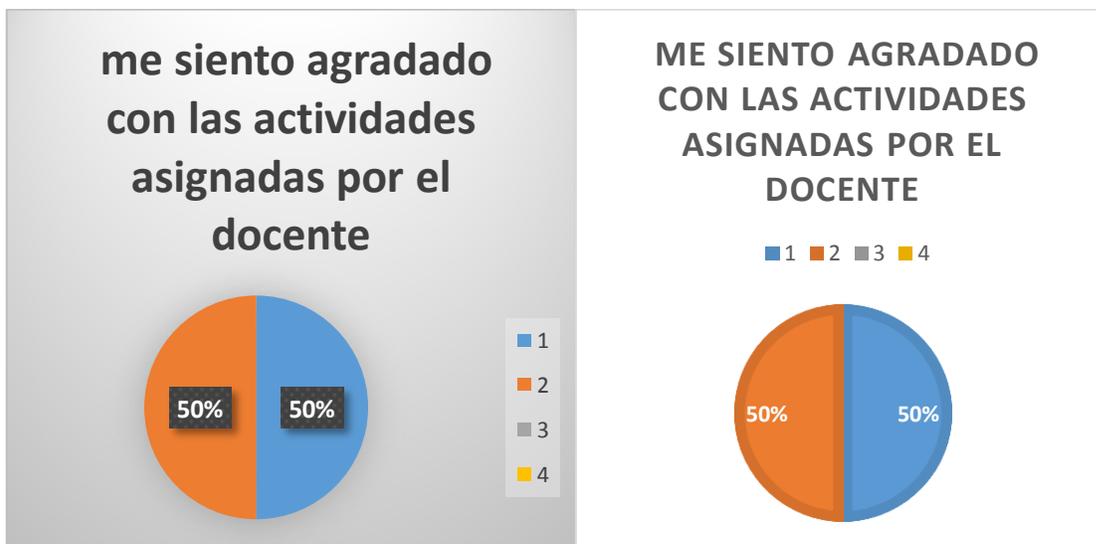
El análisis estadístico de la encuesta sobre el grado de satisfacción utilizando gráficos para un análisis de descriptivos de los datos de la encuesta, el análisis de datos permitió detallar las diferencias significativa del grado de satisfacción, finalmente se hizo un análisis descriptivo de hombres vs mujeres en cada uno de los ítem de la encuesta. Como se describe a continuación.

Comparación de cada ítem hombres vs mujeres



**Interpretación de Variable:**

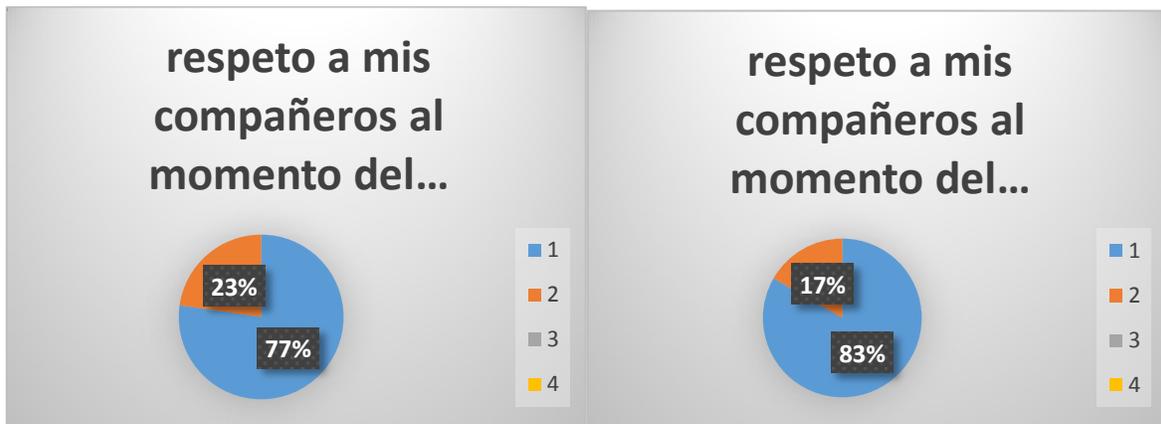
En los resultados podemos evidenciar como las hombres se distribuye más los porcentajes con los grados de satisfacción de acuerdo al agrado con los demás compañeros y que existen diferencias significativas en la distribución de los datos, y que más mujeres se sienten menos agradas con referencias a los hombres con un diferencia significativa como se observa en las gráficas. Observando que los hombres se sienten con agrado mucho con sus compañeros en un 63% y las mujeres en 56%, y el ítem de bastante los hombres en 23% y mujeres en 44% notando diferencias significativas en los porcentajes, y que solo el 9% de los hombres se siente poco agrado con los compañeros de la clase.



### Interpretación de Variable:

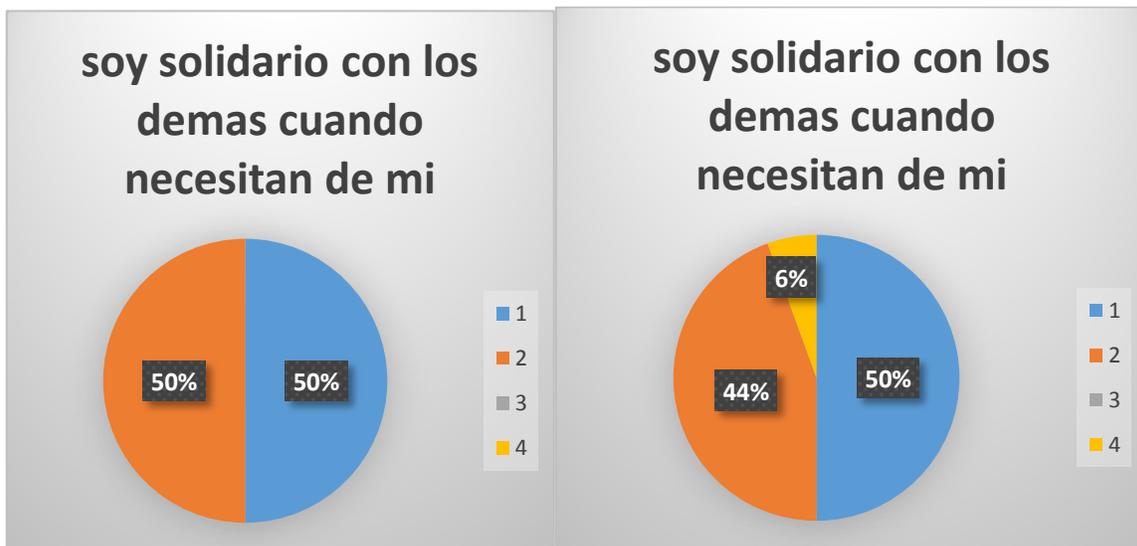
De acuerdo a la asignación de las actividades por parte del docente los hombres como las mujeres se sienten en porcentaje de igualdad por medio el agrado como el docente planifica las actividades de acuerdo para el manejo de las relaciones interpersonales, tanto los

hombres como las mujeres se sienten en igual porcentaje de agrado con el profesor en mucho y bastante en 50%.



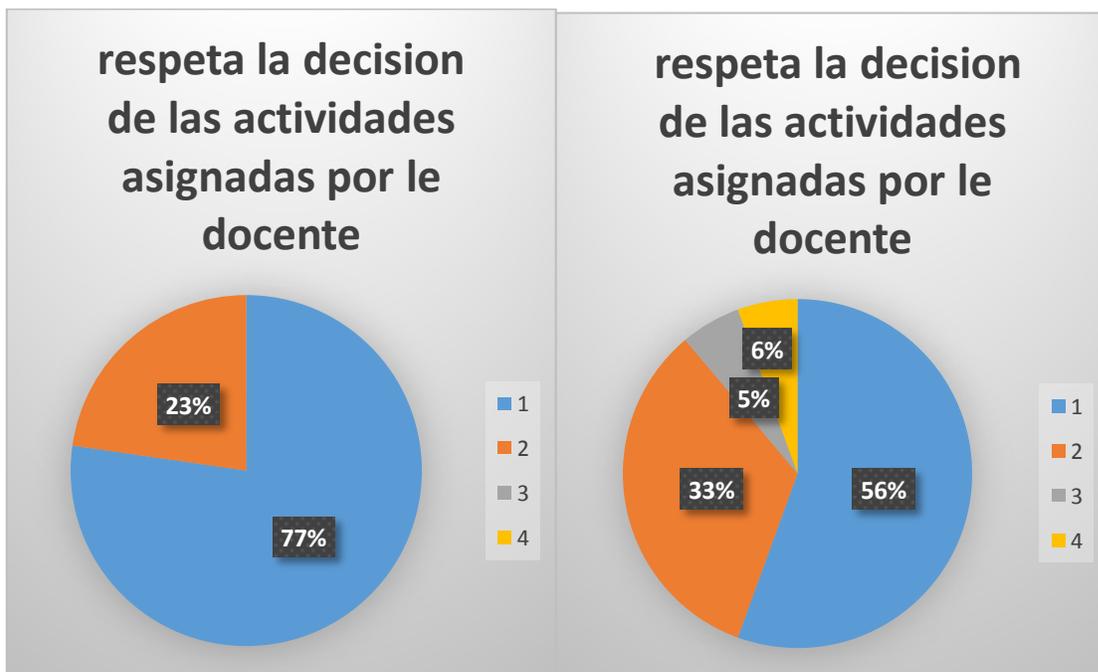
#### Análisis de resultado

En la variable de respeto a mis compañeros al momento del desarrollo de las actividades se puede evidenciar que las mujeres respetan muchos más sus compañeros que los hombres al momento del desarrollo de las actividades y que la diferencia significativa es de poco porcentaje entre hombre vs mujeres, el respeto a los hacia los compañeros en hombre se refleja en 77% y mujeres en 83% habiendo diferencia que las mujeres respetan mucho más a sus compañeros que los hombre, y que el ítem de bastante el 23% de los hombre respeta bastante y las mujeres en un 17%.



**Interpretación de Variable:**

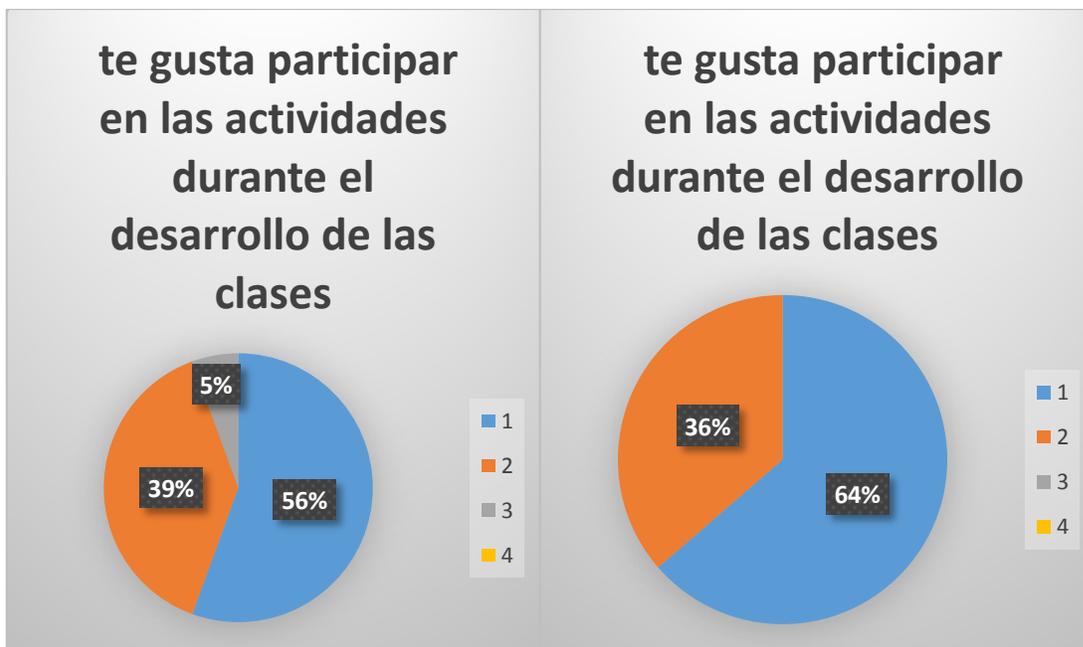
Al momento de ser solidario con los demás se puede notar que los hombres presentan un grado de igualdad con sus compañeros y que se distribuye el porcentaje por mucho y bastante por igual, y con referencias a las mujeres los valores ya se distribuyen más y que hay un mínimo porcentaje significativo que es solidario con sus compañeros.



### Interpretación de Variable:

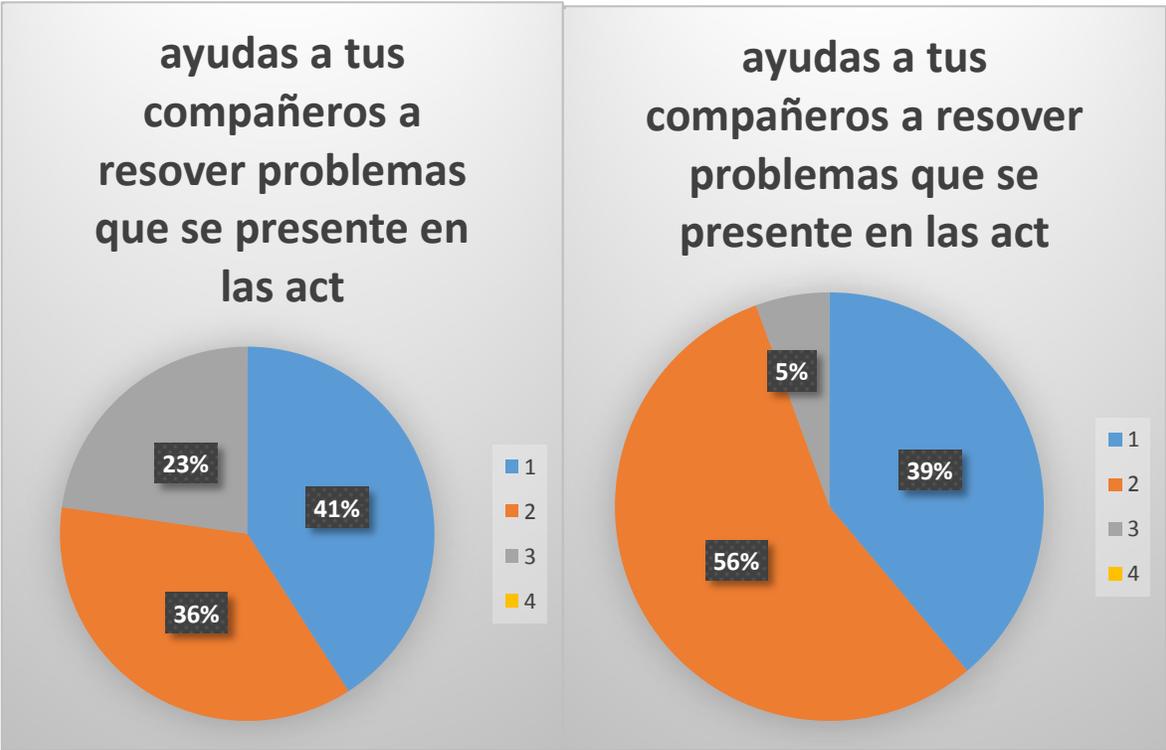
En la gráfica podemos notar que los hombres respetan mucho con un porcentaje del 77% a diferencia que las mujeres solo el 56% observando una diferencia significativa en los porcentaje de respetar mucho, y de igual forma en la variable de respeta bastante los

hombres en un 23% y las mujeres en un 33% observando un porcentaje significativo de las mujeres de acuerdo a respetar bastante las actividades asignadas por los docentes, y que el 5% respeta poco y un 6% no respeta las actividades asignadas por el docente.



#### Interpretación de variable

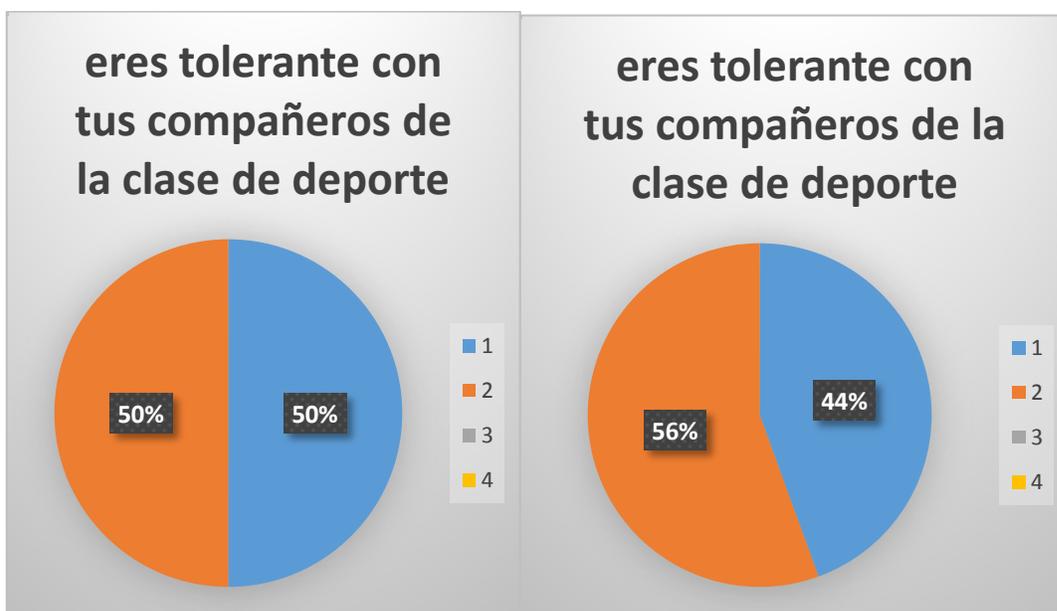
Se puede evidenciar al momento de participar en las actividades los hombres participan mucho con un porcentaje del 56% y con relación las mujeres tenemos que el 64% participan mucho durante las actividades, y que el variable de bastante los hombres en 39% y las mujeres en un 36% observando pocas diferencias significativas en tanto los ítem de la variable y que el solo 5% de los hombre participan poco en las actividades.



Interpretación de variable

Podemos notar que al momento de ayudar a resolver problemas durante las actividades los hombres ayudan en un 41% a resolver los problemas y que más las mujeres en un 39% y que el ítem de respetar bastante los hombre con un porcentaje del 36% y las mujeres en un

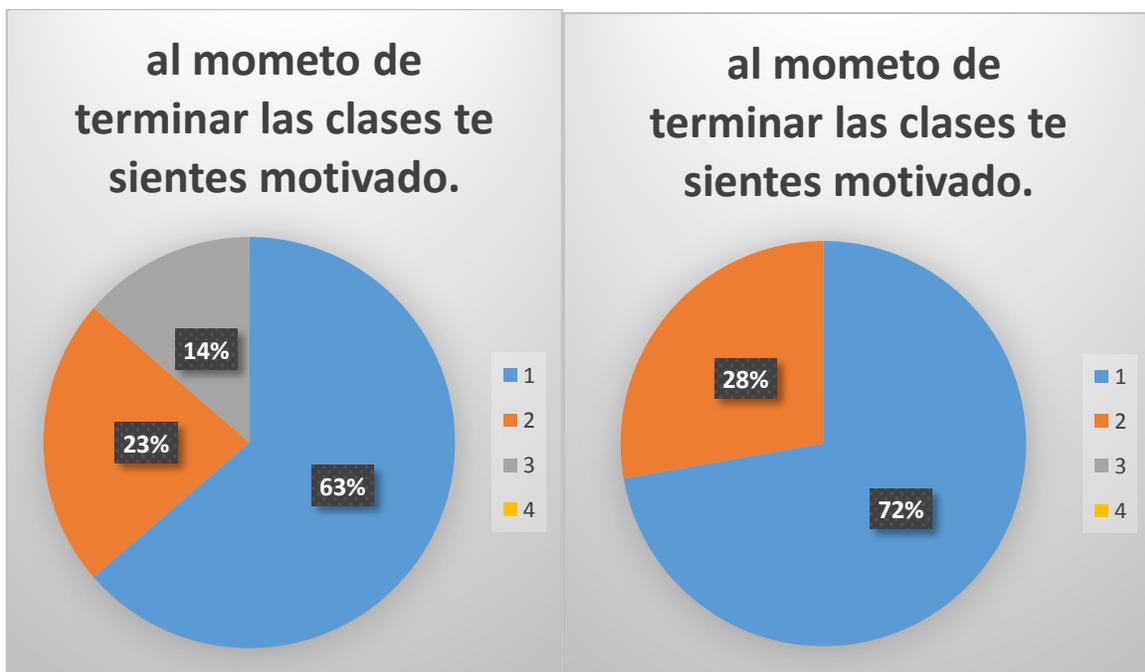
56% observando diferencias significativas en los porcentajes, al momento de respetar poco notamos que los hombres respetan poco a sus compañeros en un porcentaje del 23% y las mujeres en un 5% mirando diferencias significativas en ese ítem con referente hombres vs mujeres.



#### Interpretación de variable

Al momento de ser tolerante con los compañeros en las clases de deporte los hombres toleran mucho en 50% y las mujeres en 44% mirando pocas diferencias significativas entre los hombres y las mujeres, y el ítem de tolerar bastante los hombre toleran en 50% y con respecto a las mujeres con un 56% de tolerar bastante a sus compañeros, observando que

existen pocas diferencias entre en ítem de mucho y bastante al momento de tolerar a los compañeros.



#### Interpretación de variable

Al momento del terminar las actividades como se observa los hombres se sienten motivado mucho con un 63% y las mujeres terminan motivadas muchas en un 72% notando que las mujeres terminan mucho más motivadas que los hombres, y con respecto al ítem de

terminar bastante motivado los hombre en un 23% y las mujeres en un 28% con poca diferencias significativas en los porcentajes, y el 14% de los hombres pocos terminan motivado al finalizar cualquier actividad.



Interpretación de variable

Con respecto al respeto sobre el profesor observamos que los hombres respetan mucho en un 100%, y que las mujeres en un 94% respetan mucho y que solo el 6% de las mujeres respetan bastante al profesor, detallando que tanto las mujeres como los hombres tienen excelente agrado de respeto hacia el profesor.

## **DISCUSIÓN**

Para este ítem se abordara la variable del papel que juega la recreación en el ser humano y de la importancia que tiene el desarrollo de las actividades en cada individuo que haga participe de ella, de igual forma se pudo percibir como por medio de la recreación se mejoran las relaciones interpersonales en las personas contribuyendo a una mejor calidad de vida.

También se pudo evidenciar como la recreación contribuye para el mantenimiento de la calidad de vida en los jóvenes universitarios, y como estas personas se sienten a gusto con cada una de las actividades recreativas que se desarrollaron.

La recreación es muy importante a cada etapa de desarrollo de ser humano debido que por medio de ella contribuimos que las personas perciba de los beneficios que trae para el desarrollo de la calidad de vida, y por ende gozar de una buena salud.

Por otra parte se pudo evidenciar que las personas de hoy en día gozan de poca actividades recreativas en su tiempo libre, porque no se inculcado los beneficios que trae para ellos, y no solo en lo personal, sino que de igual manera los aportes sociales que para la comunidad donde se desarrollen actividades que tienen que ver con la recreación.

Una vez finalizado el desarrollo de las actividades en los jóvenes universitarios se pudo notar la evolución que tuvo cada sujeto en ámbito de las relaciones personales al momento de participar en cada de las actividades desarrollada, y como mantuvieron los niveles de calidad de vida por medio de la recreación.

## **CONCLUSIONES**

El plan recreativo aporta una metodología innovadora que permite el mejoramiento de la calidad de vida en los jóvenes universitarios de la investigación debido que se observó beneficios de mejoramiento de relaciones interpersonales en cada uno de ellos.

Con el programa recreativo se observaron los cambios que tuvieron los jóvenes universitarios al momento que inicio la aplicación de plan y como al final del desarrollo del plan recreativo se vieron las mejoras de relaciones interpersonales con cada una de las sesiones recreativas.

Luego de la metodología empleada de actividades recreativas se pudo notar que favorecen en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios contribuyendo en buen comportamiento durante de desarrollo de las clases de deporte universitario.

Con la aplicación del plan recreativo en los jóvenes universitarios se notó que presenta efectos positivos para el mejoramiento de las relaciones interpersonales.

## **RECOMENDACIONES**

La aplicación del plan recreativo se debe implementar en la población se de hacer muy seguido en la población a nivel, local, nacional e internacional y así poder analizar los resultados de los beneficios de mejora hacia las relaciones interpersonales.

Profundizar mucho sobre el tema de actividades recreativas que sirvan para resolver problemas de conductas y por medio de las actividades recreativas garantizar buenas relaciones interpersonales.

Aplicar actividades recreativas a estudiantes de deporte universitario para favorecer las relaciones interpersonales por medio de estas actividades recreativas.

## **BIBLIOGRAFÍA**

BOLAÑO MERCADO TOMAS EMILIO, "Que hacer del Ocio, Elementos de Recreación.", ed. Futuro, 1988, Medellín.

Daltel W(1976)."Juegos Recreativos"Berlin .Editorial Tribone.1976

García. M 1990 " Aspectos sociales del deporte. Alianza Editorial, Madrid.

Lares,A,(1966)"Recreación del Tiempo Libre "Venezuela Departamento Extensión Cultural, División de Recreación

Pérez, A. (1997). Los implementos metodológicos de recreación. México: Editorial Instituto Politécnico Nacional.

Suárez E. L. "Recreación un Fenómeno Sociocultural". Ciudad de la ,Habana" Mexico,D.F 1997.

Aisanuk, L. (2000) Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDER Publicaciones.

Pérez Sánchez, A. (2003) Recreación. Fundamentos teóricos metodológicos.

Osorio, E. 2000. Los Beneficios de la Recreación desde una perspectiva del Desarrollo Humano. Ponencia IV Simposio Nacional de Vivencias y Gestión. Cali. [www.funlibre.org](http://www.funlibre.org)

Alonso J, y col. (1990). Valores poblacionales de referencia de la versión española cuestionario de salud SF-36. Med Clin 1998; 111:410-416.

Bartel, W. (1971) Juegos Recreativos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

Bencomo Pérez, L. (2006). Ejercicio físico y salud. Disponible en CD Maestría Actividad Física Comunitaria.

Camerino, O. y Castañer. M. (1988 ) 1001 Ejercicios y juegos de recreación.. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Gómez Vela, María y E. Sabech. (2005). Calidad de vida [Evolución](#) del [concepto](#) y su influencia en la investigación y la práctica. Universidad de Salamanca. Disponible en CD Maestría Actividad Física Comunitaria.

Pérez Sánchez, A. (1993). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México, Talleres gráficos Instituto Politécnico Nacional.

Pérez, Aldo. (2003). Fundamentos teóricos Metodológicos de la recreación. La Habana,  
Dpto. de Recreación, ISCF.